

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ

С.С. Огородников

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Беларусь,
oss17@tut.by

В условиях возрастания объемов информации, поставляемой и потребляемой образовательным сообществом во всем мире, увеличивается общее время, затрачиваемое на работу за письменным столом. Такая деятельность неизбежно связана с образом жизни, подверженным гиподинамии, что сказывается на снижении мышечного тонуса, ослаблении функций не только костно-мышечной, но и других взаимосвязанных и взаимовлияющих друг на друга систем целостного организма.

Причем в такие условия включаются дети уже с дошкольного возраста. К различной деятельности, выполняемой за столом в дошкольных образовательных учреждениях, многие родители добавляют

дополнительные занятия в различных развивающих кружках, где ребенок также много времени проводит в аналогичных условиях. Дополнительные статические нагрузки на позвоночник ребенок получает при просмотре детских телепередач, игре на компьютере. В условиях несоблюдения правильной рабочей позы за столом у маленьких учеников часто возникают различные нарушения осанки.

В школьные годы увеличивающиеся учебные нагрузки прогрессируют, возрастая к студенческому периоду жизни. В результате многие молодые люди начинают студенческую жизнь с различными дефектами здоровья, не только непосредственно относящимися к неправильно сформировавшейся осанке, но и другими заболеваниями, вызываемыми этим недостатком.

Данные, содержащиеся в публикациях последних лет, свидетельствуют о неблагоприятной ситуации с физическим здоровьем студенческой молодежи у нас в стране. К тому же, отмечается отрицательная тенденция, что настораживает специалистов физического воспитания и побуждает их искать противодействие этому процессу. Так, в сборнике научных статей «Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе, Минск 2013» указывается, что по результатам медицинских осмотров студентов I курса БГПУ к основной медицинской группе в 2010г. отнесено 49,6%, а в 2011г. -42,6%; к подготовительной – 21,8% в 2010г. и 25,9% в 2011г.; к специальной медицинской – 22,2% и 25,3% соответственно; к группе ЛФК – 5,2% в 2010г. и 5,1% в 2011г.; освобождены от занятий физическим воспитанием – 1,2% в 2010г. и в 2011г. Таким образом видно, что 27,4% в 2010г. и 30,4% студентов в 2011г. имели серьезные отклонения в состоянии здоровья [2]. Данные распределения студентов БГЭУ по медицинским группам подтверждают предыдущее утверждение – число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе и группе ЛФК и в этом учебном заведении возрастает от года к году: 2008/09 – 22,4% от общего числа занимающихся; 2011/12 – 23%. Настораживает факт большого процента из этого контингента имеющих заболевания позвоночника – около 37% [1]

Определяя задачу нашей работы, мы исходили из того факта, что нормальная осанка обусловлена сформированностью изгибов позвоночника – кифозов и лордозов в саггитальной плоскости и сохранением вертикали позвонков во фронтальной плоскости. По данным медицинских исследований окончательно лордозы формируются к восемнадцати годам, а грудной кифоз только к 21-22 годам. Следовательно, и в студенческом возрасте необходимо продолжать заниматься формированием своей осанки, предотвращением ее нарушения. Отсюда, задачей данной работы является определение некоторых положений профилактики нарушений осанки.

Работу по профилактике нарушений осанки необходимо проводить в следующих направлениях:

- повышать уровень знаний по данному вопросу и использовать их для своего совершенствования;
- уметь подбирать средства по формированию правильной осанки;
- использовать различные формы занятий по физическому самовоспитанию в которые включать упражнения, укрепляющие определенные группы мышц, формирующих правильную осанку.

В качестве знаний о профилактике осанки следует, в первую очередь, овладеть сведениями о факторах, определяющих осанку, типах ее нарушений, методике определения степени развития мышечного корсета.

Студенту необходимо знать, что осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата человека, психики, степени развития мышечного корсета, от функционирования возможностей мышц к длительному статическому напряжению. Ведущими факторами, определяющими осанку человека, являются положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры («мышечного корсета»).

Нарушения осанки бывают двух типов:

- нарушение осанки в саггитальной плоскости – плоская спина, плосковогнутая спина, кругловогнутая спина, сутулость, круглая спина.
- нарушение осанки во фронтальной плоскости – асимметрия в положении надплечий, лопаток, боковым искривлением позвоночника.

Знания о нарушениях осанки необходимы студенту, чтобы он при подборе упражнений руководствовался основным принципом – упражнения должны воздействовать на мышцы, расположенные со стороны выпуклости кривизны позвоночника.

Методика определения степени развития мышечного корсета включает тесты, измеряющие: силу мышц живота (сид из положения лежа на спине с согнутыми коленями, поднятие ног из положения лежа на спине); силу мышц спины измеряют с помощью теста – поднятие туловища из

положения лежа на животе, поднимание ног в положении лежа на животе. Кроме того, рекомендуется также определять становую силу.

При выборе средств укрепления мышечного аппарата внимание должно быть акцентировано на использовании упражнений, развивающих мышцы спины, живота и ягодичные мышцы, а также мышцы, сближающие лопатки и расширяющие грудную клетку. Большое значение для профилактики нарушений осанки имеет использование исходных положений, способствующих разгрузке позвоночника, а также висов, лазанья, упоров. Упражнения необходимо выполнять как в динамическом, так и в статическом режиме. Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, - тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

Упражнения для развития статической выносливости выполняются в изометрическом режиме, то есть мышцы необходимо напрячь и удерживать в этом состоянии 5-7 секунд, затем сделать паузу для отдыха в течение 8-10 секунд и повторить упражнение 3-5 раз. После этого выполняется другое упражнение для этой же или другой группы мышц. Начинать занятие необходимо с более простых упражнений, по мере их освоения, упражнения необходимо усложнять за счет изменения исходного положения, используя различные положения рук, ног, применяя отягощения (палки, гантели, мячи, медицинболы), увеличения числа повторений до 10-12. Статические упражнения необходимо чередовать с динамическими. Исходные положения для тренировки мышц спины и живота – лежа на спине, животе.

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее 3 раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс ежедневной утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз, физкультурных минуток, самостоятельных занятий физическим самосовершенствованием, спортивную тренировку, при просмотре телепередач во время рекламных пауз, при пользовании компьютером. Рекомендуется также использовать комплекс упражнений по формированию правильной осанки с предметом на голове, контролировать осанку в ходьбе после запоминания стойки, прислонившись спиной к стене и касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, икрами, пятками.

Нелишне во время работы за столом вырабатывать привычку сидеть ровно, опираясь на обе стопы и на обе ягодицы; знать и избавляться от вредной привычки класть ногу на ногу или подворачивать одну ногу под себя, свешивать нерабочую руку вниз, сидеть перед столом в пол-оборота.

При чтении литературы хороший эффект дает сохранение рабочей позы с гимнастической палкой, удерживаемой за спиной согнутыми в локтях руками. Полезны также упражнения, выполняемые с гимнастической палкой в таком же положении.

Литература:

1. Бурнос, М.А. Средства системы Пилатеса в работе со студентами СМО, имеющими заболевания позвоночника / М.А. Бурнос, Г.И. Дулькина, Н.Г. Тростинецкая // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2013. – с.45-46
2. Круталевич, М.М. Состояние здоровья студентов БГПУ и пути ее улучшения / М.М. Круталевич, А.А. Балай, В.А. Макаренко // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2013. – с.3-6.